平成２６年度改訂版

ニュースポーツ用具レンタル「ニュースポーツのルール」

も く じ

長岡京市教育委員会・長岡京市スポーツ推進委員協議会
公益財団法人長岡京市体育協会

１．ターゲットバードゴルフ

◇ターゲットバードゴルフをする前に

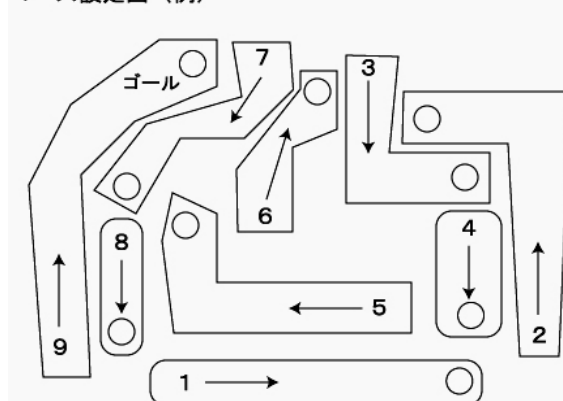
　バドミントンの羽を中空のゴルフボールにつけたシャトルボールをゴルフクラブで打つ、ゴルフをミニ化した競技です。
　第１競技には、各ホールごとに勝負を決めるマッチプレイと、１８ホールを最小打数でプレイしたものが優勝者とするストロークプレイがあります。
　また、ティーショットから１８メートル先のカップを目指して打つ第２競技があります。

用　具

・ボール　…………… シャトルボール(羽根つきボール)
・クラブ　…………… ゴルフクラブ（PW など）
・スイングマット　… ゴルフ用人工芝
・ホール……………… アドバンテージホールはステンレス枠(110 ㎝)にネット張り
　　　　　　　　　　　セカンドホールは合成樹脂製
・その他……………… スコアカード、鉛筆、石灰 OB の境界を示す細ひも

用具

場所・コート

　コースは地形の起伏、池、林、バンカー、ウォーターハザードなどを加味して設定。
　公園やグラウンドでも可。普通ウェッジコースの場合はショートホール(パー２、約 16m ～22m)、ミドルホール(パー３、約 32m～45m)、ロングホール(パー４、約 50m～60m)の３種類を組み合わせ、１ラウンドを 18 ホール、パー54 を目安に設定する。

ゲームの進め方(第１競技)

⑴スタートのティーショットは、じゃんけんなどで順番を決める。
⑵インプレイのとき、ホールから最も遠いボールを先にプレイする。
⑶２ホール目以降のティーショットの順番は、前のホールで最も少ないスコアのプレイヤーからプレイする、以下順番にプレイする。

ルール(第１競技)

⑴ストローク

・ボールを打つ意志でクラブを振れば、空振りでも１ストロークと数える。

・１ストローク中に、２回以上ボールに当たったときは、２打として数える。

⑵ホールイン

ボールの球状部分が、ホールの内側に停止したときホールインという。セカンドホールにホールインした場合は、打ったショットの数＋１打で計算する。

⑶アウト・オブ・バウンズ(OB)

・ボールの球状部分が、OB の境界線に少しでもかかっていればセーフ。

・ボールが OB となった場合は、１打付加して、そのボールを最後にプレイした地点にできるだけ近い境界線内から、次のストロークを行う。

⑷プレース

スイングマットを使用する場合は、ボールの真後ろにマットを置き、ボールを拾い上げてマットの最前方にボールを置く。

⑸リプレース

ボール識別のため､他のプレイヤーの妨害となるためなどの理由でリプレースすべきボールを拾い上げるときは、マーカーでマークする。

勝負の判定(第１競技)

⑴マッチプレイは、各ホールごとにストローク数によって勝敗を決める。

⑵ストロークプレイは、正規のラウンドを正しい順序でプレイし、最小打数でプレイした者が勝者となる。

ちょっとひとこと

◎第２競技の進め方

①チームの構成

チームリーダー１名、競技者２名以上の計４名以下とする。

②競技方法

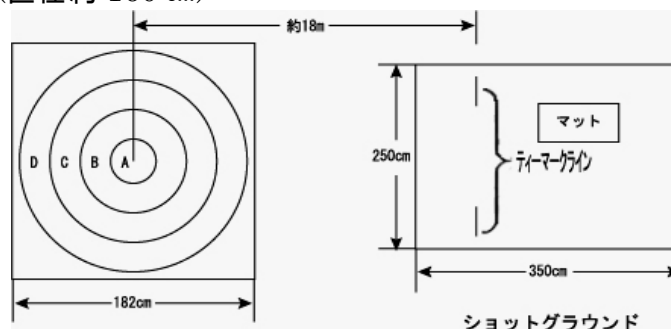
・２チーム以上６チーム以内を１ブロックとし、原則として９回戦行うが、時間の都合で回数を減らすことができる。

・各チームのリーダーは、自チーム以外の競技運営にあたり、得点審判を行う。

③得点ならびに順位の決定

・各チームの１競技者は、各回戦ごとにあらかじめ決定した数発(５発前後)のショットをすることができる。

・ライン上にあるボールの得点は、シャトル(羽根)の向いている側の点数とする。

・得点Ａ１００点(直径約１８Cm、Ｂ５０点(直径約４５Cm)、Ｃ３０点(直径約１００Cm)、Ｄ１０点(直径約 160 ㎝)

≪「日本ターゲット･バードゴルフ競技規則」より≫

２．グラウンド・ゴルフ

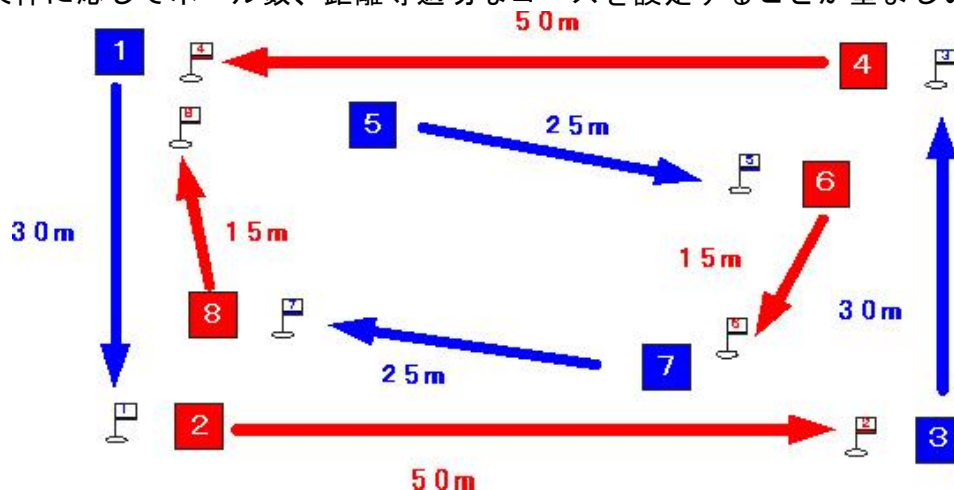
◇グラウンド・ゴルフをする前に

　グラウンド・ゴルフは、ゴルフをアレンジした軽スポーツです。
　専用のクラブ､ボール､ホールポストを使用して､ゴルフのようにボールをクラブで打ち、何回打ってホールインするかを競うものです。
　場所によって、距離やポストの数を自由に設定できるので、どこでも誰にでも手軽に楽しむことができます。

用　具

・クラブ、ボール
・ホールポスト
・スタートマット
・記録用紙

場所・コート

　下図はあくまでもひとつの標準を示したにすぎない。
　場所の条件に応じてホール数、距離等適切なコースを設定することが望ましい。

ゲームの進め方

(1)第１ホールの最初の打順を決める。（年長順、年少順、じゃんけん等）
(2)２打目以降の打順には次のような方法がある。
　①ホールに遠いボールから（前のボールがじゃまになるが、仲良く同行できる。）
　②第１打目の打順で（コースの読みなどで不利であるが、打順の間違いがない。）

③ホールに近いボールから（トマリに差が出るが、競技はスムーズに進行する。）

⑶ホールイン「トマリ」ボールがホールポスト（鉄輪・直径３６ｃｍ）の中に制止した状態を、「トマリ」といい、そのホールのゲーム終了となる。同伴競技者全員が「トマリ」になりゲームが終わったら相互に打数を確認しスコアカードに記入する。

⑷第２ホール以降の打順

次のホールに移動し､先のチームがそのコースでプレーしているときは完全に競技が終了するまで待つ。

第２ホール以降の打順には、次の方法がある。

・固定式打順 … 第１ホール最初の打順どおり
・前ホールでの成績順 … 前のホールで打数の少ないプレーヤーから
・ローテーション順 … 前のホールの打順をローテーション

⑸個人競技の勝敗

プレーヤー全員が競技終了後、打数を合計し、少ないプレーヤーの勝ちとする。

ルール

⑴ペナルティー

①空振りは「１打」とみなさない。

②１打で球を２回打ったときは､「２打」と数える。

③球が紛失したり、コース外（溝に落ちたり、打球不可能な場所に入った場合）に出たときは､「１打」付加し、その位置からできるだけホールポストに近寄らないで、打球可能な箇所に球を置いてプレーを続ける。

④その他、コースに応じて特設ルールを設けることができる。（ＯＢラインを超えた場合は「２打」付加して打ち直すなど。）

⑵その他

①競技者の球が同伴者の球に当たったならば､球の止まったところから競技を続け､同伴者の球は元の位置に戻す。

②１打目で「トマリ」になったときは､その競技者の合計打数から３打差し引いて計算する。

ちょっとひとこと（上手に打つためのコツ）

◎目標線に対して、平行に立つ。

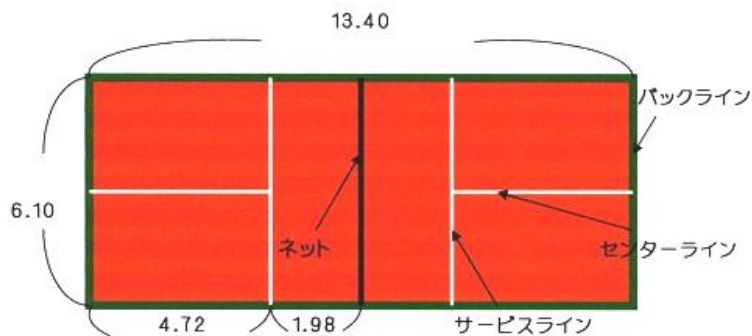
◎ボールにクラブが当たるまで目をはなさない。

≪グラウンド・ゴルフのすすめ　日本グラウンド・ゴルフ協会監修より≫

３．スリータッチボール

◇スリータッチボールをする前に

初めての方でも楽しめ、安全で取り組みやすいスポーツとして、平成９年に島本町の体育指導委員によって考案されました。

１チーム３名がスポンジボールをラケットで打ち合うバレーボールのようなスポーツです。

使用するコート

１．コート　：バドミントンコート（ダブルス用）
２．ネットの高さ　：２メートル２０センチ

使用する道具

１．ラケット：スリータッチボール用ラケット
２．ボール　：スリータッチボール用ボール
３．ネット　：スリータッチボール用ネット
４．ポール　：スリータッチボール用　２メートル２０センチ
（バドミントンポールの補助具を含む）

ゲームの進め方

１．チーム編成：１チーム６名以内（内キャプテン１名）、コート内は３名。２チームで対戦する
２．得点　：ラリーポイント制。２１得点を１セットとする３セットマッチ（２セット先取）
：３セット目は１５点までとし、８得点先取でチェンジコート
：デュースになった時は２ポイント連取した方が勝ち。1・２セットは２５点、３セット目は１７点まで

ルール紹介

（原則）　レシーバーは必ず１人１回ボールに触れて３人目の人が相手コートに入れる

（１）サーブ

・サーブはアンダーハンドで行う。
（ラケットを持った手よりラケットヘッドが高い位置でサーブをしてはいけない）
・バックラインとサービスラインの間にあるセンターラインを片足または両足で踏みながらサーブする。

・ショートサービスラインを踏んでサーブをしてはいけない。
・ネットインの場合、１回だけレットできる。
・相手コートのどこに打ってもかまわない。
・サーブは３人のローテーションで行う。（相手チームに得点が入るごとに交代する）

（２）レシーブ
・必ず１人１回ずつ打ち、３打目で相手コートに入れなければならない。
・コート内であればどこのポジションからレシーブしてもかまわない。
・ボールがネットに触れた場合、
　１人目のレシーブボールがネットに触れた場合は２人目の人が打ち、２人目の場合は３人目の人が打つ。３人目のボールがネットに当たって自分のチームのコートに戻った場合はボールデッド。

（３）フォルト（反則）
・フットフォルト（サービスラインを踏んでサーブをしたとき、センターラインを踏まずにサーブしたとき）
・アバブ・ザ・ウェスト(腰より上でサーブを打ったとき)
・オーバーネット（ネットからボールが中心部以上越えてから打ったとき）
・オーバータイム（片方のチームが４回以上続けてプレーしたとき）
・ショートタイム（片方のチームが２打以内でボールを相手コートに入れたとき）
・タッチネット（プレー中に、ラケット・体・衣服の一部が、ネット・ポールに触れたとき）
・ホールディング（ボールを瞬間的に打たないでラケットに乗せた状態で打ったとき）
・ドリブル（ボールが１人のプレイヤーのラケットに２回以上触れたとき）
・ダブルタッチ（ボールをパスする中で同一人が３回の中で２回触れたとき）
・ライン上に落ちたボールは中心部がライン上ならイン、ライン外ならアウト
・ボールデッド（ボールがコート外の地面や物体に触れたとき、ボールがプレイヤーの体に触れたときなど）
・サーブをする順番が違ったとき

（４）注意事項
◆以上スリータッチボール審判内規とする
◆今後ルール上に疑義が生じた場合は、審判内規を追加･削除・変更することができる
◆スリータッチボールにおいては、審判のジャッジは絶対とし、一切の抗議は認めない。ただし、キャプテンを通しての質問はできる。

（５）その他
・レシーブの際、必ず１人１回ボールに触れるため、ゲームに参加する全ての人が楽しむことができます。

≪スリータッチボール競技規則より≫

４．ミニボウリング

（ミニボウリングの特徴）

ミニボウリングは、競技施設にあるボウリングが家庭でも手軽に楽しめるようにコンパクトに作られたものです。老若男女を問わず誰もが同じ条件でプレーできます。

（ゲームの進め方）

①１ゲームは１０フレーム(スコアカードの枠数)で構成され、１フレームは２球投げます。ただし最後の第１０フレームではストライクかスペアを取れば３回投球することができます。

②各フレームで倒れたピンの数を加算して得点を数えていきます。(記入例参照)１０フレームが全部ストライクになると、満点の３００点となります。

③人数に応じてダブルスなど、他いろいろな楽しみ方が工夫できます。

（記入例）

★ストライク
各フレーム第１投目で、１０本のピンをすべて倒すことを言います。得点は１０点で、次のフレームの１，２投目の得点が加算されます。

★エラー
各フレームの第１投目で残ったピンを第２投目で全部倒すことができなかった場合、ミス又はブローとも呼び、その２回の投球によるピンの数がそのまま得点になります。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8 －	X	5 3	7 /	6 3	⑦ 2	G 9	8 /	9 －	X X /
8	26	34	50	59	68	77	96	105	135

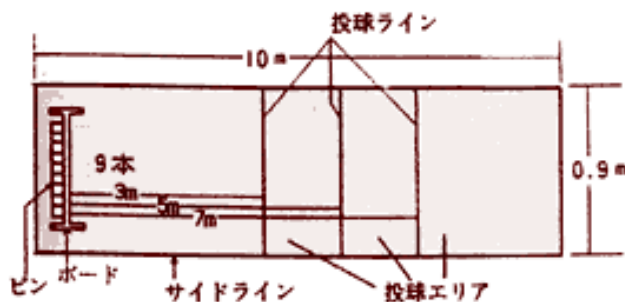
★スペア
各フレームの第１投目で残ったピンを第２投目で全部倒すことをいいます。得点は１０点で、次の第１投目で倒したピンの数だけこれに加算されます。

★ガター
転がったボールがレーンから外れたことを言います。

★スプリット
各フレームの第１投目で残ったピンが飛び石のように間隔をあけて横や斜めに２本以上残っている状態を言います。

5．ビーンボウリング

　ピンを倒さずに、反転させて点数を競う簡易ボウリング。スコットランドで生まれたボウリングは、900 年の歴史があります。
　当初は、芝生の上にボールをころがして、ダイヤモンド型に並べたピンを倒すのを競っていました。やがてフランス、ドイツ、オランダを経てアメリカに輸入され、ピンの並べ方も正三角形となり、ルールも整備されて、広く普及したのです。
　ビーンボウリングは、現在の室内ゲームで大型化されたボウリングを、ピン配列から工夫(横列)して、簡便化したものです。名の通り、ピンにボールが当たると豆がはじけるようになっています。
　ボールを投げるコントロールやバランスを競うゲームで、体格や体力に関係なく、老若男女誰でも楽しめることから、このニュースポーツに注目が集まっています。

●用　具
　ピンセット、ボール … 4（赤・白各 2)、レール（0.9m×10m）

●場　所
　０．９メートル × １０メートルのレーン

●人　数
　シングル(計２名)、ダブルス(計４名)、10 名(５対５)の団体戦も可能

●ボールの転がし方
　ボールは、決められた投球ラインと一つ後ろの投球ラインの間(投球エリア)で投球動作し、投球する。
　バックスイングと同時に左足を踏み出し(左ききの人は右足)腰の安定を保って踏み出した足にそってボールを転がす。
　（注）転がした後、両足とも投球ラインから出てはいけない。

●ゲームの進め方
　室内ボウリングとほぼ同じ。プレーヤーは、ボールを転がして、9 本のピンに当て、反転したピン数を得点とする。ただし、反転後リバウンドし、元にもどったピンは得点として加算されない(ガーター)。
　まず、ジャンケンによって先攻(赤)後攻(白)を決め、主審のコールにより、プレー開始。プレーヤーは、1 フレーム 2 球(同色球)ずつ投球する。

投球ラインからピンまでの長さは 3m、5m、7m で、この 3 つの投球ラインから 3 フレームずつ、すなわち 9 フレーム投げて 1 回のゲームとする。
シングルス、ダブルスとも同様であるが、申し合わせ事項をもうけて 9 フレームとも投球距離を等距離にしてもかまわない。

●勝敗の決定

９本のピンのうち、中央にある無表示のピンは、ストライクピンと呼び、最初の投球で反転した場合は、20 点(ストライク)となる。また２投目でストライクピンを反転した場合はスペアとなり、10 点の得点になる。
したがって、１投目にストライクピンが反転し、２投目で５の表示ピンが反転した場合の 1 フレームの得点は、25 点となる。
ストライクやスペアをとっても、次のフレームには加算されず 1 フレームずつの得点を合計して競い合うところが、一般のボウリングとは異なるところである。

●反　則

投球動作中の反則(ファール)。以下の場合は、ファールとなり、取得した得点は無効。

１．投球動作中に投球ラインを踏んだり、越えた場合。
２．転がした後、足が投球ラインから出てしまった場合。ただし、投球ラインから両手が出ていてもかまわない。
３．投球中、手から離れレーンに落ちたボールの位置が、投球エリア外だった場合。
（注）オンラインもファールとみなす。

●審判員

審判員は、主審１名、副審１名とする。

【主審】プレーヤーの右、3m の投球ライン付近に位置し、反則のジャッジや副審からうけた有効得点をスコアカードに記入するとともに、ゲームがスムーズに楽しく、気持ちよく進行できるように責任を持って運営することを、主な任務とする。

【副審】プレーヤーの左、ボードの横に位置し、ゲームの進行中、反則やピンの影響によってボード上に変化が生じたときは、速やかに元の状態に戻し、安全を確認して、主審に試合進行を告げる。
また、有効得点を逐次主審に報告する。
（注）試合中、副審以外はピンに触れることはできない。

ピーン・ボウリング　投球距離		3m 1	3m 2	3m 3	5m 1	5m 2	5m 3	7m 1	7m 2	7m 3	合計
使用ボール【赤】	1投目	2		3	5	5	2	8		5	
	2投目	3	2		5		0	―	0	0	100
	合計	5	22	13	10	15	2	8	20	5	

●スコアカードの使い方・事例

複数のピンが反転した場合は、反転したピン全てが得点となる。１投目で反転したピンはそのまま残し、2 投目を投げる。

6. バウンドテニス

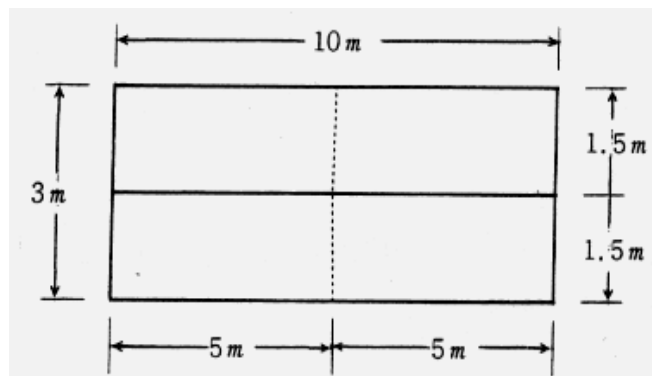
◇バウンドテニスをする前に

バウンドテニスはテニスと卓球が合成されたもので、限りなくテニスに近いスポーツです。
ラケットが短く、コートも狭いため、テニスに比べ、技術的に優しいスポーツでもあります。男女や年齢を問わずに誰にでも手軽にでき、狭い場所でも体力に応じた運動量を確保でき、さわやかに汗をかくことができます。

用　具

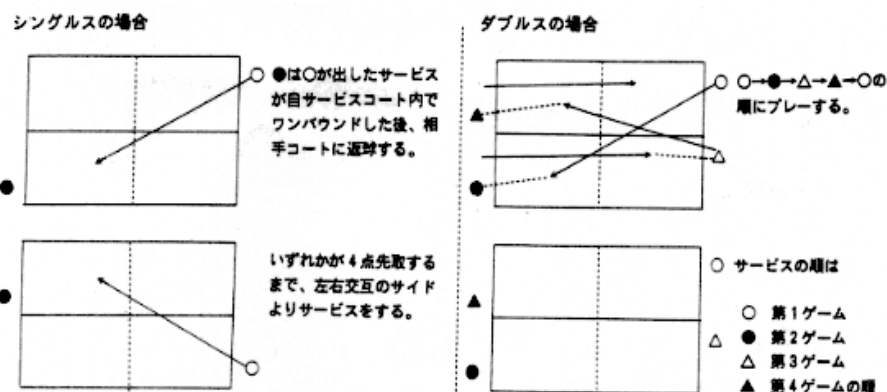
・ラケット … 専用ラケット（長さ５０ｃｍ）
・ボール　 … バウンドテニス用ボール（直径５．７ｃｍ）
・ネット　 … 高さ５０ｃｍの専用ネット

場所・コート

・コートの広さ　　縦１０ｍ　横３ｍ
・ラインは白色　　幅４０ｍｍ～５０ｍｍ

ゲームの進め方

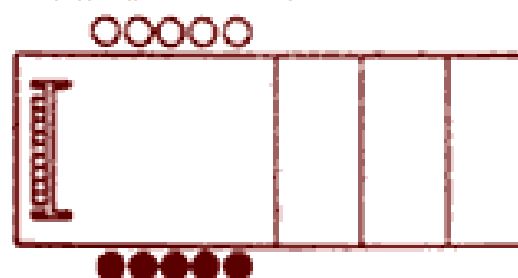
(1) サーブあるいはコートの選択は、じゃんけんで決める。
(2) サーブは１球。初回は右サービスエリアから相手右サービスコートへ、以後ポイントごとに左右交互に行う。ネットインはやり直す。
(3) サーバーは必ずサイドラインとセンターラインの延長線内（１．５ｍ幅内）で両足を地面につけてフォアハンドで腰の高さより下でサーブを行う。
(4) サービスはゲーム終了後（４ポイント先取）まで交互に行う。チェンジコートは奇数ゲーム終了ごとに行う。

⑸ 勝敗の決め方
　①１ゲーム … ４ポイント先取。ただし、３対３の場合は２ポイント連取。
　②１試合 … ９ゲーム中、５ゲーム先取で勝ち。

ルール

⑴プレーヤーはサーバーのラケットからボールが離れる前に、コート内に入ってはいけない。
⑵サーブレシーブはワンバウンドで、また、サーブレシーブ後は、ノーバウンドあるいはワンバウンドで返球しなければならない。
⑶ボールを打つとき、ラケットを手から離してはいけない。
⑷ネットを越えてボールを打ってはいけない。
⑸ダブルスは２人が交互にボールを打たなければならない。
⑹ラリー戦のルール
　①１チーム６名編成、ひとつのコートにネットを挟んで３名ずつ分かれて、決められた順序でラリーを行う。
　②１分間のラリーを２回行い、２回の合計回数をチームの得点とし、得点の多いチームを上位とする。同点の場合は、１分間の延長戦を行う。
　③「レディー」のコールで各自のポジションにつき、競技開始の合図でラリーを開始、１分経過後、競技終了の合図でラリーを終了する。
　④ラリーの順序は、１分間の制限時間が終了するまでは、同一順序で行う。
　⑤次順のプレーヤーは、相手方コートのプレイヤーが打球するまでは、コート内に入ってはいけない。

ちょっとひとこと

◎イースタングリップが普通の握り方。グリップと握手する感じで握ります。
◎ボールを打つのは踏み込んだ足の前で腰の高さぐらいがよいでしょう。

≪日本バウンドテニス競技規則より≫

7. シャフルボード

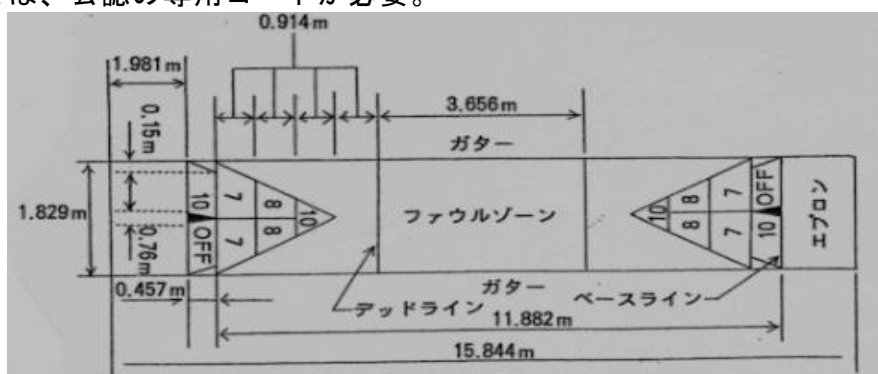
◇シャフルボードをする前に

　シャフルボードは、細長いコートの上で、キューを使って、円盤（ディスク）をシュートするゲームです。
　起源は石器時代にまでさかのぼりますが、現在の形に近いゲームは、２０世紀初期に船の甲板で楽しまれていました。Ｒ．ポール夫妻が船旅で覚えたこのゲームをアメリカフロリダ州の自分の経営するホテルで公開、好評を博し、１９３１年には全米シャフルボード協会が設立されました。
　現在では全世界に愛好され、競技人口は１２００万人とも言われています。

用　具

・シャフルボードセット
・キュー（細長い棒）２本
・ディスク８個
・コート

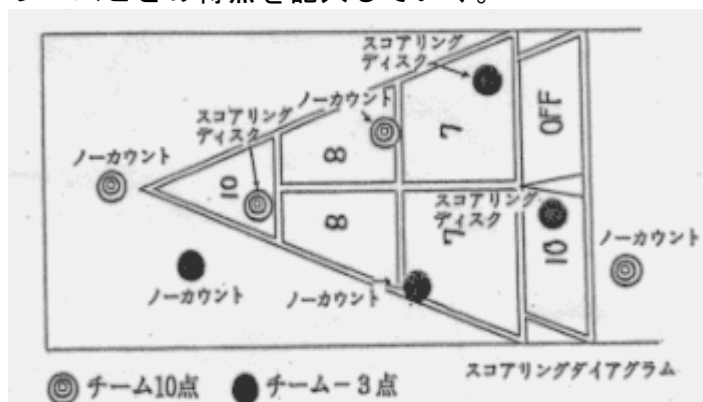
場所・コート

・１５．８m×１．８m
・公認試合では、公認の専用コートが必要。

ゲームの進め方

⑴ プレー開始前に先攻、後攻（これをカラーリードという）をじゃんけんで決める。
⑵ それぞれコートヘッドの１０－ＯＦＦの位置に、自分のディスクを４枚ずつ並べる。
　並べるときは線に触れないように置く。
⑶ 先攻からまず１枚のディスクを前方のスコアリングダイアグラムを狙って、キューでシ

ュートする。
　次に後攻が同じようにシュートするが、この時、相手の得点となっているディスクを狙い、そのディスクをキッチン（１０－ＯＦＦの位置）に入れたり、様々な作戦を講じることができる。
⑷ このように交互にシュートを繰り返して、８枚のディスクがシュートされると１フレームが終わる。
⑸ 得点を計算してスコアボードに記入し、コートの反対側に歩いていき、第１フレームと同じ要領で第２フレームを続けるが、この時、第１フレームの勝者が先攻を取る。

ルール

●得点の数え方
　スコアリングダイアグラムに入っているディスクが得点対象となるが、少しでも線に触れているとノーカウント。また、キッチンに入っているディスクは１０点減点。
　図のようにディスクがスコアリングダイアグラムにあるとき、先攻は１０点、後攻は７点だが、後攻はキッチンにも入っているので１０点減点となり、結局このフレームの得点は先攻１０点、後攻－３点となる。
　次にたとえば第２フレームの得点が､先攻３点､後攻８点とすれば､第２フレームの　スコアボードには先攻１３点、後攻５点と記入する。
　以降累積してフレームごとの得点を記入していく。

勝敗の判定

● 勝敗の決め方について（２つの方法）
⑴ フレーム制は、８・１２・１６のいずれかのフレーム数を定めて、それぞれの終了時の得点で決める。
⑵ ポイント制は、５０・７５・１００点のいずれかの点を定めて、先取した方を勝ちとする。

ちょっとひとこと

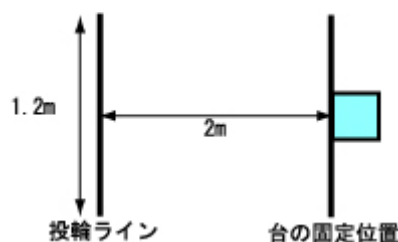
　シュートの仕方はしっかりとしたスタンスをとって､ディスクをキューヘッドで押し出すようにしましょう。

≪日本シャフルボード協会競技規定より≫

8. ワナゲ

　ワナゲの起源には諸説があり、ゲームとしては紀元前２００年頃、ヨーロッパで馬の蹄鉄をステーク（目標棒）に投げ入れて楽しんだのが最初とされています。
　わが国では、戦後まもなく青木泰三氏の指導により、台上の数字の縦、横、斜めいずれの和（+）も１５となる配列を施し、１９６７年には簡易スポーツ研究会の基礎メンバーを中心に日本ワナゲ協会が発足しました。
　２００２年から新改訂ルールになり、より競技性がアップしました。
　ワナゲゲームの運動量は３～５（Ｋｃａｌ／ｍｉｎ）程度で、健康によいとされる１分間に８０ｍの歩行と同じ運動効果が望めます。

用　具

・　台　 …　６０ｃｍ×６０ｃｍの白地の木製台
・　リング　…　赤４本・黄４本・青１本の輪
　　　　※ 特殊ゴム製で外径１６．５ｃｍ（±１mm）、内径１３．５ｃｍ（±１mm）

場　所

　屋外･室内を問わず、平坦な場所に台を設置して２本のラインを引き、公式ルールでは２mより投輪（とうりん）を行う。
　申し合わせにより、競技者の身体条件、技術レベルに応じて投輪距離を別に設定しても構わない。

人　数

＜単独投輪方式＞　１人～何人でも
＜交互投輪方式＞　１人対１人

リングの投法

≪サイドフリップ投法（横投げ）≫
　リングを地面に対して平行に保ち、足を前後に、肩よりもやや広くとり、サイドスローで投げる方法。この投法はコントロールが難しいが、バウンド（跳ね返り）しにくいので近距離に適している。

≪センターフリップ投法（正面投げ）≫
　足を肩幅と同じ程度に開き、利き腕がワナゲ台の中央部に向く形で、投輪ラインに沿って立つ。次に、リングが地面に対して平行になるように突き出す。そして、リングを持つ腕の力を抜いて後部に振り、その反動で投げるアンダースロー投法である。
　慣れると的中率が高いが、バウンドしやすい。

競技方式（ゲームの進め方）

ゲームのやり方として、単独投輪方法と交互投輪方法の２通りがあり、ルール原則に『負け後攻の原則』、『一期の原則』、『和の原則』を設けている。

☆単独投輪方式（参加者数の多い大会の予選向き）

【競技方法】

（１）９本のリング（赤４・黄４・青１）を続けて全部投げる。

（２）リングを投げるときは、どのように持っても構わないが、必ず片手で輪を持ち、投輪ラインの手前から投げる。その時両足は地面に接していなければならず、またラインを踏んだり、超えたりしてはならない。
　投げ方に違反があった場合は、そのリングは無効とし取り除く。

（３）無効リングによって、すでにポールに入っているリングが外れた場合は、外れたリングをもと通りポールに戻す。ただし、ワナゲ台に乗っていたリングが移動した場合はそのままにし、一度床に落ちたリングがその後台上に乗った場合は、その都度リングを取り除く。

（４）ワナゲ台の上に乗っているがポールには入っていないリングが、その後のプレーでポールに入った場合、有効得点となる。

（５）得点は、９本全部のリングを投げ終わった後、次のプレーヤーが計算する。（相互審判）

【得　点】

・ワナゲ台のポール下にある数字が得点となる。

・縦横斜めのいずれか１列にリングが入った場合は『一期の原則』により１５×２＝３０点数になる。

・全部のポールに１本ずつリングが入った場合は「上がり」（パーフェクト）で３００点となる。

☆交互投輪方式（競技者だけでなく観戦者も十分楽しめる、大会の決勝向き）

【競技方法】

（１）ジャンケンで勝った方が先攻（赤リング４本）、負けた方が後攻（黄リング４本）となり、『負け後攻の原則』１投ずつ交互に投輪する。

（２）青リング（アンカーリングと呼ぶ）は投輪ライン付近の、投輪に支障のない場所に置く。
　※リングの投げ方、有効得点、無効得点は単独投輪方式を参照。

（３）各４本ずつのリングを投げ終わり、互いの点数を確認した後、点数の低いプレーヤーには「アンカー権」が与えられる。同点であった場合は、アンカー権は施行されない『和の原則』。

（４）得点は、アンカーリング投輪後に、互いの点数を確認する（相互審判）

（５）１試合は３セットで競い、２セット以降は前セットで負けた方が後攻となる『負け後攻の原則』。

（６）１試合３セットマッチで、２セットで勝敗がついても試合は３セットまで行う。

（７）勝敗は２セット以上勝った方が勝ち。同点の場合は総合点の高い方が勝ち。それでも同点の場合は「一投勝ち」で決める。
　※「一投勝ち」とは、各自１本ずつのリングを交互に投げ合い、点数の高い者を勝ちとする方法である。それでも同点の場合は、勝負が決まるまで投げ合う。

【得　点】

・得点の数え方は単独投輪方式と同じ。

・アンカーリングにも『一期の原則』が適用される。

9. ペタンク

◇ペタンクをする前に

　木製の小さなビュット（目標球）に、金属製のボールを投げ合い、より近づけることによって得点を競うゲームです。

　ルールは単純ですが、ゲームの読みには経験を必要とします。

　実力的に開きがあっても、作戦ミスやゲームの流れで思わぬ不覚を取ることもあります。

　また地面のコンディションやゲームの展開などにより、投球方法を変える必要があり技術的な奥行きもあります。

用　具

・ボール … 金属製（鋼鉄やステンレス）直径７.０５cm～８cm、重さ６５０g～８００g

・ビュット … 目標球のことをいう。木製、直径３０mm（誤差は±１mm）、重さの規定はない。

・メジャー … ２ｍ程度のものがよい。

場所・コート

・幅４ｍ × 長さ１５ｍ以上であればよい。投球サークルは、直径３５cm～５０cm

ゲームの進め方

（１）チーム編成

・３人対３人（トリプルス）で行い、各プレーヤーの持ちボールは２個とする。２人対２人（ダブルス）、１人対１人（シングルス）で行うこともできる。

（２）ビュットを投げる

・じゃんけんなどでビュットを投げる権利を決める。権利を得たチームが投球サークルより６ｍ～１０ｍの範囲内にビュットを投げる。（範囲内にビュットが止まらないときは、３回まで投げ直すことができる。）

（３）第１投目

・初めにビュットを投げる権利を得たチームが、ボールをできるだけビュットの近くに止まるように投げる。

（４）第２投目

・次に、もう一方のチームが同様に投げる。

（５）第３投目以降

・両チームの一番近いボールを比べて、負けている（ビュットから遠い）チームが、相手のボールより近づくまで投げる。

・ボールが相手チームより近づいた時に、投げるチームが変わる。

・仮に、一方のチームが投げ終わり、もう一方のチームにボールが残っている場合は、そのボールも得点をさらに稼ぐために投げる。

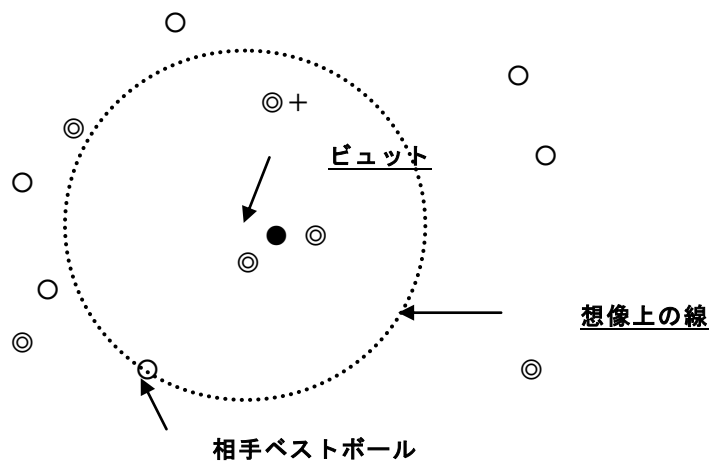
（６）セット終了

・両チームとも、ボールを全部投げ終わった時点でセット（メーヌ）が終了し得点を数える。

（７）得点の数え方

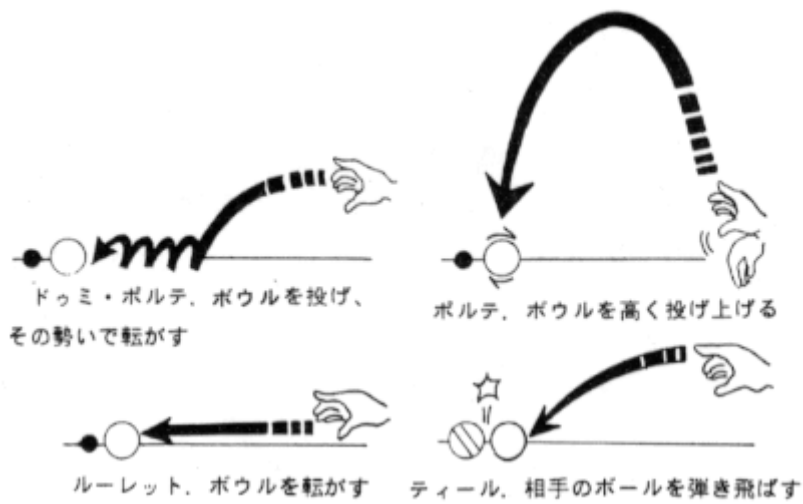
・得点は、両チームのビュットから最も近いボール（ベストボール）の確認から始める。相手チームのベストボールより味方のチームのボールがいくつ近いか、その数が得点になる。

・得点はいつも片方にしかなく、一方はゼロとなる。

<u>＜得点計算＞（例）　⇒　◎球チームは３点になる</u>

ルール

（１）ボールを投げるときは、サークルの線を踏んだり、ボールが地上に落ちる前に足を上げたりしてはいけない。
（２）ボールを投げる順番は自由である。（連続して投げてもよい）

ちょっとひとこと

◎ボールの握り方は、手の甲を上にし指をボールにそわせて軽く曲げて握る方法が一般的です。また、ボールの投げ方には下図のような４つの投げ方があり、状況により使い分けるとよいでしょう。

10. インディアカ

◇インディアカをする前に

赤い羽根のついたボール（インディアカ）を、バレーボールのルールに準じて、素手で打ち合うゲームです。

打撃部分は、平たくて柔らかなスポンジが入っています。

ボールが小型で軽量なため片手で簡単に打ち合え、突き指などの心配はありません。また、バレーボールに比べてボールに対する恐怖心が少なく、球技に不慣れな人でも気軽にゲームを楽しむことができます。

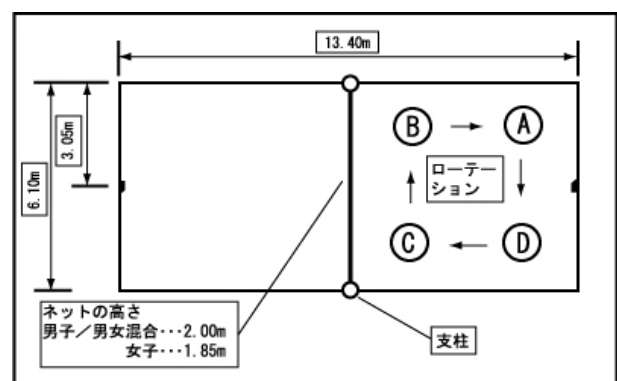
ボールのスピードも比較的遅いのでラリーが続きやすく、適度な運動量が得られます。

用　具

・インディアカ（羽根付きボール）　…　全長２５ｃｍ・重さ５０ｇ
・バドミントン用ネット一式
・ネットを高くする補助具
・ホイッスル、得点板、審判台等

場所・コート

バドミントンのダブルスコートを使用する。

ネットの高さ
　・男子及び混合　…　２００ｃｍ
　・女子　…　１８５ｃｍ

ゲームの進め方

(1) ポジション

　１チーム４人とし、前衛２人、後衛２人のポジションに位置して、サービス権を得るご

とに時計回りで１ポジションずつローテーションする。
⑵ ゲーム

①じゃんけんをしてサービス権かコートを選択する。
②サービスは、後衛右の競技者が、自陣コートの右半分のエンドライン後方から、アンダーハンド（腰より下）で相手コート内に打つ。
③サービスは１回とする。ただし、ネットに触れて相手側コートに入った時はやり直す。
④インディアカは、３回（ネットに触れれば４回）以内のプレーによって相手側コートに打ち返す

勝敗の判定

①競技は３セットで行い、２セットを先取したチームを勝者とする。
②各セットは１５点先取制とする。ただし、１４対１４でデュースとなり、その後は２点を勝ち越したチームを勝者とする。

ルール

以下の場合、サービス権を持っているチームはサービス権を失い、サービス権を持っていないチームは、相手に１点を与える。

⑴インディアカが自陣コート内の床（地表）に触れたとき。（グッド）
⑵打ったインディアカがコート外の床（地表）に触れたとき。もしくは、インディアカが完全にネット上を通過しなかったとき。（アウト・オブ・バウンズ）
⑶チームが続けて４回以上インディアカをプレイしたとき。（オーバータイムス）
⑷インディアカを、手や腕などに静止させてしまったとき。または、すくったり、持ち上げたり、押しつけたりして明瞭に打たなかったとき。（ホールディング）
⑸インディアカを肘よりも先の部位以外でプレーしたとき。および、両手でプレーしたとき、ただしブロックは除く。（アンタッチおよびドリブル）
⑹同一競技者が、連続して２回以上インディアカに触れたとき。ただし、間にネットへの接触があれば２回のみ続けられる。（ドリブル）
⑺競技者の身体または衣服がネットに触れたとき。（タッチネット）
⑻ネットを越えて、相手コート内にあるインディアカに触れたとき。（オーバーネット）
⑼インディアカが、ネットにひっかかったり、ネットの下を通ったとき。
＊サーブを直接ブロックしたり、アッタクすることは認められる

ちょっとひとこと

◎手の平で、確実にインディアカをヒットし、大きく打ち返すことが上達の第一歩です。

＜日本インディアカ協会競技規則より＞

11. ドッヂビー

１ドッヂビーってどんなスポーツ？

　ドッヂビーは、ウレタン製のディスク　『ドッヂビー』　を使った、ドッジボール形式のゲームです。ドッヂビーは、とても安全で、当たってもケガをしないし、痛くもありません。しかし、スピードスローもカーブスローも自在にできます。ルールは、ドッジボールと一緒でとても簡単なスポーツです。

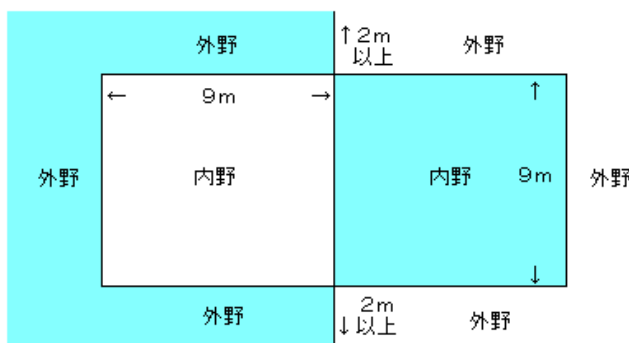
２基本的なルール

１　用具

（１）ドッヂビー

（２）ユニホームまたはゼッケン（１～１５番）

２　コート

　コートの大きさは下図のとおりです。（センターライン延長２ｍ以上）

※１　外野に外枠の制限は設けません。

※２　バレーボールコートと同じ広さです。

３　チーム区分

（１）チーム区分

　大会におけるチーム区分（男女別・男女混合・及び学年別などの区分）は、大会ごとに主催者が決定してください。

（２）１チームの人数

　大会における１チームの登録人数は１３名以上１５名以内とします。

（３）１ゲームのプレーヤー人数

　１ゲームに出場するプレーヤーは１チーム１３名とし、ゲーム途中のプレーヤー交代はできません。ただし１４名以上を登録したチームで、ケガやその他の理由により、審判がプレー続行不可能と判断した場合は、交代のプレーヤーを出場させることができます。また、ゲームごとにプレーヤーを入れ替えることができます。

４　ゲーム時間

　１ゲームの時間は１５分とします。

５　勝敗の決定

　時間内に相手の内野に１人もプレーヤーが残っていない状態にするか、または、ゲーム時間経過後、より多くのプレーヤーの残っているチームが勝者となります。内野に残っているプレーヤー人数が両チーム同数の場合は、引き分けとするか、または延長戦を行います。延長戦を行う場合には、その方法を大会ごとに主催者が決定し、あらかじめ参加チームに知らせることとします。

６　ゲームの進め方

（１）内野・外野の配置

ゲーム開始に先立ち、各チームは内野・外野にそれぞれの配置人数を決めておきます。

配置人数は自由ですが、内・外野ともに１名以上配置しなければなりません。

外野は、縦方向及び横方向（左右）のどこに何人配置してもかまいません。

（２）ゲームの開始（フリップ）

両チームの代表者がジャンケンをして、負けた代表者がディスクをフリップ（コイントスのようにディスクを回転させながら空中に投げ出す）します。ジャンケンに勝った代表者は、そのディスクが空中にあるときに、ディスクのどちらの面が上になって地面に止まるかを推測し、「おもて」または「うら」のコールをします。 そのコールが当たった場合は、そのチームがゲーム開始時の自陣コートかディスクの所有権かのどちらかを、先に選びます。どちらの場合も先に選ぶことができないチームには、自動的に残った選択肢が与えられます。

≪例≫フリップを当てたチームがゲーム開始時のディスクの所有権を選んだ場合、もう一方のチームはゲーム開始時の自陣コートを選ぶことができる。ゲームは審判の合図によって始められます。

（３）ディスクのスロー（スローワー）ディスクを投げるプレーヤーをスローワーと呼びます。ディスクをキャッチしたプレーヤーは、自動的にスローワーとなります。スローワーはキャッチ後５秒以内にディスクを投げなければいけません。

（４）ディスクをキャッチするとは、以下の状態をいいます。

① 片手または両手でディスクをつかんでいる状態。

② 両手でディスクをはさんでいる状態。

＜注＞ひざや腕でディスクをはさんでいる状態は、キャッチしたことになりません。またこれらについては、空中にいるプレーヤーも同じです。

（５）アウトとなる場合

内野プレーヤーは相手チームのプレーヤーがノーバウンドで投げたディスクにより、以下の場合アウトとなり速やかに外野に移動しなければなりません。

① ディスクをキャッチできずに、ディスクが身体、ユニホーム、その他身につけている物に触れた後、地面に落ちるか触った時。

② ディスクをキャッチできずにディスクが身体、ユニホーム、その他身につけている物に触れた後、相手チームのプレーヤーにキャッチされるか触れられた時。

＜注＞上記①、②について、１回のスローで、同一チームの内野プレーヤーが連続でディスクに触れた場合は、それらのプレーヤー全てがアウトとなります。

（６）アウトとならない場合

内野プレーヤーは（５）の①、②の状態になっても、以下の場合アウトにはなりません。

① 内野プレーヤーが、一度取り損ねたディスクを、ノーバウンドでファールなく味方のプレーヤーがキャッチした時。

② 相手チームのスローワーが、スローの時ファールをしていた時。

（７）内野へ入る権利

外野プレーヤーは相手チームの内野プレーヤーをアウトにすることにより、自分の内野に入ることができます。元外野（プレー開始時に外野にいるプレーヤー）も同様に、相手の内野プレーヤーをアウトにすれば内野に入ることができます。

（８）内野へ入る権利の消滅

外野プレーヤーが相手の内野プレーヤーをアウトにしても、以下の場合は自分の内野に入ることができません。

① アウトを取ってから、内野に入る前にディスクに触れた時。

② アウトを取ってから、すぐに自分の内野に入らなかった時。

7 主なファール

（１）内野同士のパスの制限

（２）外野同士のパスの制限

（３）オーバーラインスロー

（４）オーバーラインキャッチ

（５）オーバーコート

（６）５秒ルール

（７）タッチング

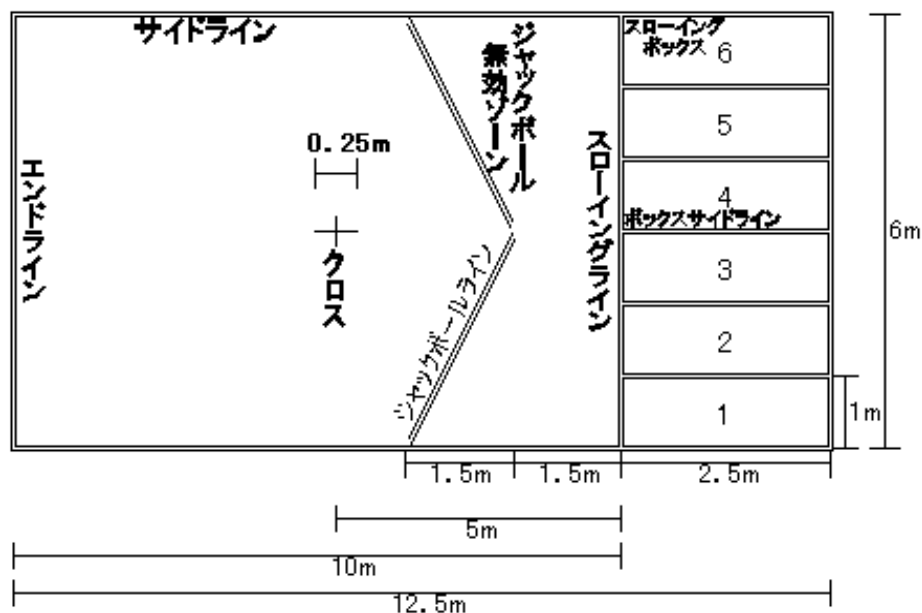
12. ボッチャ

ボッチャは南ヨーロッパ生まれで、学校、スポーツクラブ、高齢者施設など幅広い年令層に親しまれるようになり､今では世界選手権をはじめパラリンピック大会の競技種目にも採用されています。

競技方法は極めて簡単です。２チームに分かれ、最初に投げた的ボールをめがけて各プレーヤーがボールを投げ、より近くにボールを止めるかを競います。

用　具

コート　縦１２．５ｍ、横６ｍ
ジャックボール　白いボール（目標球）…　１球
カラーボール　赤６球、青６球

コート

※ボックスとボックスの間のラインは２cm、それ以外のラインはすべて４cm

種　目

	人　数	使用ボックス	１人の持ち球	ゲーム数	勝　　敗
シングル戦	１対１	３・４番	６球	４ゲーム	すべてのゲームの総合得点で決める
ペア戦	２対２	２～５番	３球	４ゲーム	
チーム戦	３対３	１～６番	２球	６ゲーム	

ゲーム

①赤チーム、青チーム、に分かれる。（シングル、ペア、チーム）
※以下、チーム戦で説明

②レフリーのコイントスにより先攻、後攻を決める。
　１・３・５番ボックス … 赤ボール（各２個）
　※審判から見て右端が赤チームとなり、赤チームと青チームが交互にボックスに入る。
③１番ボックスの選手がジャックボールを投げ､続けて同じ選手が自分のボールをジャックボールに近づけるように投げる。
④次に青チーム（２・４・６番ボックス）のいずれかの選手がジャックボックスに近づけるように投げる。
⑤この時点で、ジャックボールから遠いほうのチームが、近いチームのボールより近く成るまで投げ続ける。
（これを繰り返す）
⑥両チーム６球づつ（計１２個）投げ終わった時点で１ゲーム終了。
⑦得点はジャックボールを中心として､負けチームの一番近いボールの半径内に勝ちチームのボールが何個入っているかで得点を決める。（１個につき１点）
⑧２ゲーム目は６番バックスの選手というように６ゲーム行い総合得点で勝敗を決めます。
（シングル戦、ペア戦）

主なルール

◎アウトボール
　ジャックボールを含むすべてのボールはラインに設置面が触れたり､超えたりした場合はアウトとみなされる。
◎ジャックボールのアウト
　→１投目にジャックボールがアウトになったら､次にジャックボールを投げる選手が投げる。ジャックボールを投げた選手が続けてもう１投する。但し、各ゲームのジャックボールの投球者は変わらない。
　→ゲーム中ジャックボールがコート外に出た場合は、クロスの位置に戻される。
◎等距離のボール
　→ジャックボールから異なったボールが同じ距離に成った場合は､最後に投球した色のチームがもう一度投球する。
　→ゲーム終了後に異なった色のボールが同じ距離になった場合は､それぞれのボールにつき１点の得点がつけられる。
◎同時に投球されたボール
　→同じチームが同時に２個以上のボールを投球した場合は､両方ともプレーしたとみなされ、コートに残しておく。
◎ペナルティー
　反則をしたチームの逆のチームに、２つのボールが与えられ、ゲームの最後に投球される。
　・身体の一部、車椅子、ボール、ランプス等がラインに触れた場合。
　・故意に相手の邪魔をした場合。
　・審判の指示に従わなかった場合。（２回の警告でペナルティー１回とする）
◎タイブレイク
　試合が終了した時点で総合得点が同点の場合、延長戦（１ゲーム）を行う。ジャックボールをクロスの位置に置き、コイントスをして通常通り試合を進めていく。

13. キンボール

◆キンボールをする前に

「世代を越え共に生きる力をつける」「励まし、助け合い、感動の共有や協調性を養う」 というテーマをもつキンボールは、1984 年カナダの体育学士マリオ・ドゥマースによって考案されました。

ちょっときついが思いっきり楽しめる国際ルールをはじめ、プレイする者のレベルや条件に合わせた多様で柔軟な運動プログラム(リードアップゲーム)を工夫することがで年齢等問わず、だれでも楽しむことができます。

用　具

・キンボール：カバー・インナーボール(直径 122 ㎝・約 1 kg)
・ゼッケン：12 枚 1 セット(ピンク 4、ブラック 4、グレー4)
・スコアーボード
・キンボール専用電動ブロワ
・ストップウォッチ

場所・コート

・境界線は壁や天井など、すでにある固定されているものやしょうがい物。
・最大 21m×21mである。
・体育館の大きさが 21m×21m以上であれば境界線としてラインをひく。

ゲームの進め方

(1) 1 チーム４名、３チームでプレーし、「サーブ」と「レシーブ」を繰り返して点数を競う。サーブの前に「オムニキン」という言葉と、レシーブするチームを指名するためにそのチームの色をコールしなければならない。
(2) 競技時間は 15 分―3 分―15 分―3 分―15 分の３セットマッチで、各セット１回 30 秒間のタイムアウトを要求できる。
(3) 第１セットのサーブチームは各チームのキャプテンがじゃんけんをして決め、コートの中央からのサーブでゲームを開始する。
第２・第３セットは前のセットで最も点数の低いチームが、コートの中央からサーブをして開始する。

(4) サーブチームもしくはレシーブチームに反則やミス（サーブしたボールが直接コートの外に落ちた・コート内にボールが落ちた）があった場合、他の２チームに１点が与えられる。
(5) １チームの最大登録人数は 12 人で、反則やミスがあった後、各チームはプレーヤーを交替することができる。

ルール

(1) 10 秒ルール
・ゲーム開始後 10 秒以内にサーブしなければならない。
・反則やミスを犯したチームは、10 秒以内に反則やミスのあったところから２ｍの範囲内で、チームの３人がボールに触れなければならない。
・レシーブチームのプレーヤーの１人がボールに触れてから、10 秒以内に３人目がボールに触ってサーブのためにボールをセット（固定）しなければならない。
(2) ５秒ルール
・レシーブチームの３人目のプレーヤーがボールに触れたら、５秒以内にサーブしなければならない。
(3) サーブ
・サーブの瞬間、４人のプレーヤー全員がボールに触れていなければならない。
・サーブの前に「オムニキン」という言葉とレシーブチームの色を言わなければならない。（例オムニキン･ピンク）
・コールするのは１人のプレーヤーのみ。２人のプレーヤーがボールを固定したらコールしてもよい。
・同じプレーヤーが２回続けてサーブすることはできない。
・ボールは下向きに飛ばしてはいけない。また、直径の約２倍（2.5m）以上飛ばさなければならない。

注意　初心者の場合は必ず両手でサーブすること。
(4) レシーブ
・ボールに触れた最初のプレーヤー２人は、ボールを動かしても（パス･運ぶ）よいが、３人目のプレーヤーがボールに触れた時点で、そのチームはボールを動かすことはできない。
(5)　警告
・スポーツマンらしくない行為に対しては警告の処分を受ける。同じプレーヤーが２回警告を受けると退場処分となる。
・プレーヤーの個人的な警告もチームに対する警告とみなされ、５回の警告を受けるとそのチームは全員退場処分となる。その場合残った２チームでゲームは続けられる。
・１回目の警告に対しては、他の２チームに１点が与えられる。２回目以降の警告に対しては、他の２チームに５点が与えられる。

ちょっとひとこと

◎オムニキン…オムニ＝すべての、キン＝運動感覚という意味で、「すべての人が楽しめる」という造語。
◎試合時間を短くする、コールする言葉を変える、いつでも交替できる、10 秒ルール･５秒ルールの変更、ワンバウンドルールなどローカルルールで楽しもう。
◎リードアップゲームを工夫するのも楽しむためのポイントです。

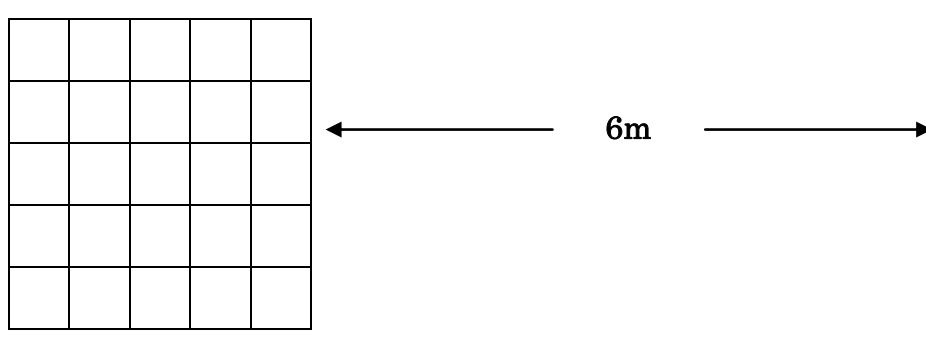
14.　ペタビンゴ

◇ペタビンゴとは

　ペタビンゴは、ペタンクとビンゴゲームを基本に考案されたニュースポーツです。

用　具

・　ボール　…　屋外では、ペタンクボール（金属製）。室内では、インドアペタンクボールを使用します。
・　シート　…　縦２．５ｍ・横２．５ｍのシートに５０ｃｍのマスを２５個作ります。（屋外では、グラウンドに書いてもよい）

場所・コート

ゲームの進め方

（１）１チーム１人～６人で対戦する。（各チーム１２球ずつ、計２４個で行う）
（２）縦・横・斜めのいずれかに、同じチームのボールが５個並べばそのチームのボーナス点。
（３）縦・横のビンゴは、１０点、斜めのビンゴは、１５点。
（４）マス内に入ったボールは１点とする。ただし、同枠内に同チームのボールが２個以上ある場合でも１点と数える。
（５）試合は、５ラウンドマッチで勝敗を決める。

＜得点表＞

チーム名	1	2	3	4	5	合　計

15. たいこ相撲

たいこ相撲とは

「紙相撲じゃ物足りない。」そんな施設の声からスタートして改良を重ね、施設の方々と共同研究して完成したのが、この「たいこ相撲」。思い思いに力士を作れることや対戦する方法として様々な組み方ができること。また手を痛めることがないようにスポンジ付のバチを使用するなど施設の声を生かした工夫が凝らされています。
星取り表をつくって場所を開けば一層盛りあがるでしょう。

用　具

土俵（60×60×10cm、重さ 3.2 ㎏、枠：木製、土俵：ABS 樹脂製）／力士（高さ 15 ㎝×幅 9 ㎝、重さ 30 g、スポンジ製）／バチ（長さ 40cm、握り部：直径 2 ㎝、叩き部：直径 4 ㎝、重さ 320 g、木製）／土俵の足（長さ 43 ㎝×直径 4 ㎝、重さ 240 g、木製）

様々な力士を作って、楽しんで取り組みしましょう！

16. ディスゲッター９／ディスゲッター５

フラインングディスクでターゲットゲームを楽しもう。
遊び方も自由にクリエイトできます。

用　具

・ディスゲッター９／ディスゲッター５
・フラインングディスク

遊び方

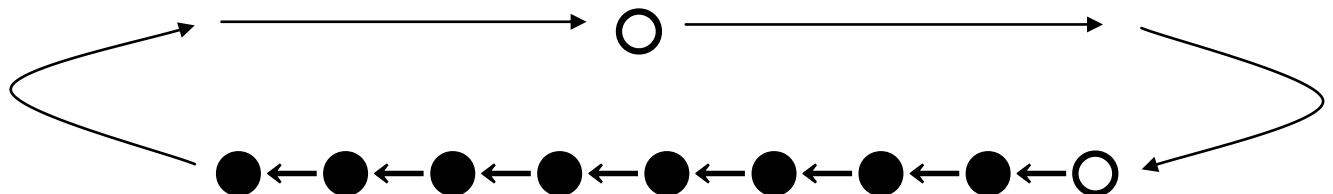
①ストラックアウト
　　１２枚のディスクを投げ、最大何枚のパネルを抜けるか競います。
②ディスゲッタービンゴ
　　３枚（４枚）のディスクを投げ、タテ・ヨコ・ナナメいずれか１列にパネルが抜ければ完成（ビンゴ）です。
③ディスゲッタービンゴ・マッチプレー
　　②のゲームを２人が交互にディスクを投げて、先にビンゴを完成（またはどちらが多くのビンゴを完成）できるかを競うゲームです。
④ポイント・ディスゲッター
　　３枚（～５枚）のディスクを投げ、抜いたパネルの合計ポイントを競います。

※そのほかにも９枚（～１２枚）のディスクで№.１～９のパネルを番号順に抜き、結果を比べる等々いろいろ遊べます。

アキュラシーゴール

　アキュラシー（正確性）は７ヶ所の地点から、それぞれ４枚のディスクを投げて、そのうち何枚ゴールに入るかを
競うゲームです。

17. キャッチング・ザ・スティック

場所・コート

●＝スティックを持っている人

○＝スティックを持っていない人

用　具

・スティック

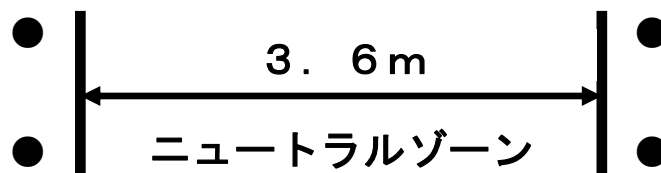
遊び方

① 人数は１０人で行い、チームのリーダーが「せ～の」の掛け声をかけ、「トン、トン」とスティックを２回床に打ちつける。
② 打ち付けた後、２本のスティックを８人同時に、パッと離し素早く右へ移動し、右隣の人のスティック２本をキャッチする。この時点からカウントを開始する。
③ 右端の人は、速やかに左端へ移動する。
④ カウントは全員が右へ移動するたびに行う。
⑤ １人でもスティックのどちらかを床に倒してしまうか、他のメンバーがスティックに触れ、支えた場合はその時点で終了となる。
⑥ チャレンジは3回までとし、その中の最高記録をそのチームの記録とする。
⑦ チャレンジごとのメンバーの入替は認められる。
⑧ チャレンジ間の作戦タイム、休憩タイムは３０秒以内とする。

アウト

① 「トン、トン」の時、１人でも床からスティックを浮かしていない者がいたとき。
② 次の人がキャッチしやすいようにスティックを押さえたまま手渡したとき。
③ 「せ～の」などの開始の掛け声は最初の一回だけ。
④ 「トン、トン、パッ」のテンポが遅すぎた時。最低１分間に９６拍（１０秒間に４回以上）以上の速さで実施する。

18.ネット・パス・ラリー

コート

用　具

・　ネット・パス・ラリー用ネット
・　ドッジボール

遊び方

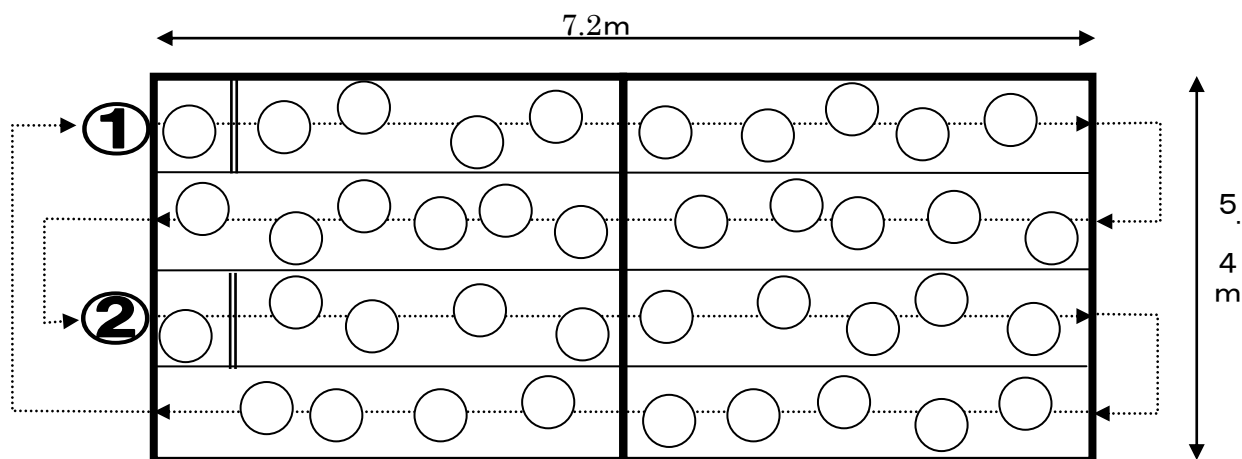
①　１チームは４人（２人×２組）、審判の「よ～い、スタート」の合図とともに、各ペアはニュートラルゾーンに踏み入らないように、ボールをお互いに交換する。
②　両ペアがボールを落とさずにノーバウンドでキャッチできた時点で１回と数える。
③　競技時間は２分間とする。ただし、競技時間が過ぎても、キャッチミスやアウトにならずに続けている場合、失敗するまで競技を続行できる。この場合、失敗した時点で競技終了となる。
④　記録は競技終了までトータル何回できたか。その合計回数がチームの記録となる。
⑤　競技時間内でのペアの組み合わせの変更、作戦タイム、休憩は認められる。

アウト

①　ボールを手や腕でホールドした場合。
②　パスのテンポが遅すぎた時。最低３０秒間に５回以上の記録となる速さでパスを交換する。
③　ラインを踏みながらあるいはニュートラルゾーン内でボールをキャッチした場合。
④　競技者以外の人（審判員含む）が故意にボールに触った場合。

19.ステップシートウォーキング

コート

3．6m×5．4m シート 2 枚分のスペース（※1 枚でも実施可能です）

※実際の円の配列・数とは異なります。

用　具

ステップシートウォーキング用シート…2 枚
音楽 MD（スローテンポな曲からアップテンポな曲まで）
MD デッキ

遊び方

①シートを 2 枚合わせてつなぎ目と四隅をテープ等で固定してください。
　<u>※テープ等で固定しないとずれる恐れがありますのでご注意ください</u>

②スタート位置については、①、②各それぞれからスタートします。
　（人数の加減によりスタート位置①のみでも可能です。）

③シート上にある４色の円（青・赤・黄・緑）のうち、１色又は２色を事前に決めておき、その色と音楽の曲のテンポに従いステップしていきます。進行方向については矢印のとおりにステップしてください。（使用用途に合わせて色の数は増減してください。）

④慣れてくれば、上半身の動きなども取り入れて実施してみましょう！

20.ポールウォーキング

使用方法
《ポールの調整方法》
①身長に合わせて調整をします。おおよそ自分の身長×0.68〜0.7 をした長さで、目安としては、
　ひじを 90 度に曲げた状態で地面にポールがつく長さの状態でＯＫ。
②ポールのストラップに手を入れる。
　親指と人差し指の間にポールがくるようにする。（はさみこむような感じ）
　ストラップにレフト（左）、ライト（右）の表示あり。
③ポール先端のキャップの調整
　学校のグラウンドなど地面にポールが刺さる砂地等の場合については、先端のキャップを外す。
　地面がアスファルト、体育館等の室内では、キャップをつけたままで行う。

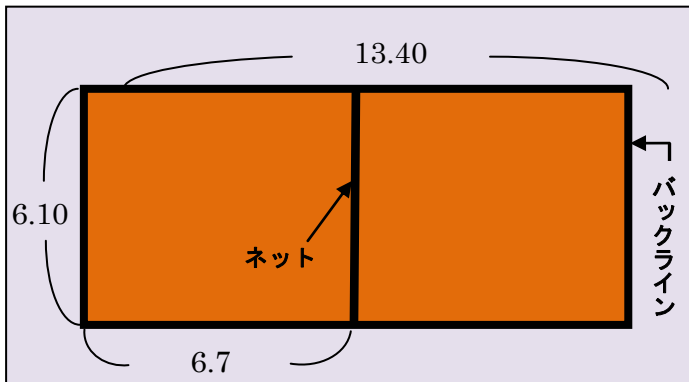
《歩き方》
①まず、ストラップを手に通じた状態（ポールは手で握らず、ぶらぶらっとした状態）で、引き
　ずりながら歩いてみる。
②続いて、①の状態で、手を振りながらウォーキング。このときもポールは握らないで、地面と
　の突っかかる部分を何回か行い感じてもらう。
　※突っかかった部分がポールを握ったときにポールで地面を押す位置になります。
③目線は 20m〜30m先を見た状態で歩くこと
　⇒目線を上げることによって姿勢が保たれるため。
④あとは、ポールを握った状態で、②で感じた押すポイントでポールを押せばＯＫ
　杖のように前でポールを突かないように注意してください。

《効　果》
①脊椎・膝・腰等にかかる負担を軽減させることができます。（約５kg／歩）負担が軽減される
　ことによって、長い距離を歩くことができます。
②ポールを持つ事により、姿勢が保たれます。
③バランス感覚が落ちている方（特に高齢者にとって、ポールはバランスをサポートし、転びに
　くくします。）

21. きんばれぇ

使用するコート

１．コート　：バドミントンコート（ダブルス用）
２．ネットの高さ　：２メートル２０センチ

用　具

・キンボール：カバー・インナーボール(直径約 84 ㎝・約 630g)
・ゼッケン：6 枚(グレー、黒、ピンク×各２枚)
　※異なる３色であれば、上記以外でも可。又目立つものであればゼッケン以外でも良い。
・ネット
・ポール

ゲームの進め方

(1) じゃんけんで勝ったチームがサーブかコートを選ぶ。
　※２セット目以降は、前セット先取チームからのサーブとする。

(2) １チーム３名とし、それぞれ、色の異なるゼッケンを着用する。

(3) 主審の笛の合図で試合を開始する。

(4) サーブはバックライン後方より両手で行い(バックラインを踏んでサーブを行った場合は主審が注意をする)、２回パス（合計３回）した後、相手コートに入れる。このとき、必ず、サーブしたもの以外の２人がボールにふれる。(サーブ、ラリー中も含め１人１回はボールにさわることになる。)

(5) ３回目で相手コートに返すが、３回目にさわったものと、相手コートの第１レシーバーは、同じ色のゼッケンの者でなければならない。

(6) レシーブ・攻撃は、体のどの部分を使ってもよい。

(7) ネット下をこえて、足を踏み入れてプレーしても良いが、相手チームのプレーを妨害してはならない。

(8) サーブは、グレー、黒、ピンクの順番で行う。(得点が相手チームに入ったら交代。)

※上記３色以外を使用してゲームを行うときは、事前にサーブ順を決定しておく。

⑼ボールが３回目にネットに接触し、相手コートに入らなかったとき、もう１回だけボールを触り、相手コートに返すことができる。この時（４回目）ボールは、誰が触ってもよい。

⑽競技者のポジションはフリーポジションで行う。

⑾ １セット１１点のラリーポイント制で３セット行う。２セット先取したチームを勝ちとする。

ルール

⑴ファウル

①ボールが４回以上で相手コートに返った場合と、３回目にネットに接触したボールが４回目に相手コートに返らなかった場合（オーバータイムズ）
②１回・２回のプレーで、相手コートにボールが返ってしまった場合（ノータッチ）
③３回目に触ったプレイヤーと同じ色ゼッケン以外のプレイヤーが１回目にレシーブした場合（ミスタッチ）
④ネットを半分以上越えたボールにタッチした場合（オーバーネット）
⑤１人が連続してボールを触った場合や２人ほぼ同時にボールに触った場合（ドリブル）
⑥コート外にボールが出た場合。ただし、ボールがラインにかかっていればオンラインとする。（アウトオブバウンズ）
⑦ボールが身体上で完全に停止し、そのまま運んだ場合（ホールディング）
⑧相手コートに返すとき、ボールの全部がポールの外側を通った場合。（主審、副審の判断によるものとする。）（アウトボール）

⑵メンバーチェンジ

①登録メンバーは、１チーム３人以上６人以内とする。
②１セットに３回だけ、監督又はキャプテンは、選手交替をすることができる。

⑶作戦タイム

監督又はキャプテンは、１セットに１回だけ作戦タイムを取ることができる。ただし、３０秒以内とする。（このときに、３人のゼッケンの色を交換することができる。）

⑷審判

審判は、主審・副審各１名、線審２名とする。

22. スカイクロス

スカイクロスとは

　スカイクロスは、１９９７年に京都で生まれた、ワナゲとゴルフをミックスしたようなニュースポーツです。特徴は、ゲーム性もあり、ルールも簡単でまた意外性もあり、面白いところです。「ノルナ―の規則」という独特のルールがあり、最後まで誰が勝つか分からないので、ハラハラドキドキ楽しめます。屋内屋外問わず、老若男女問わず、誰もが同じ土俵の上で、ハンディ無しに楽しめることも特徴です。

用　具

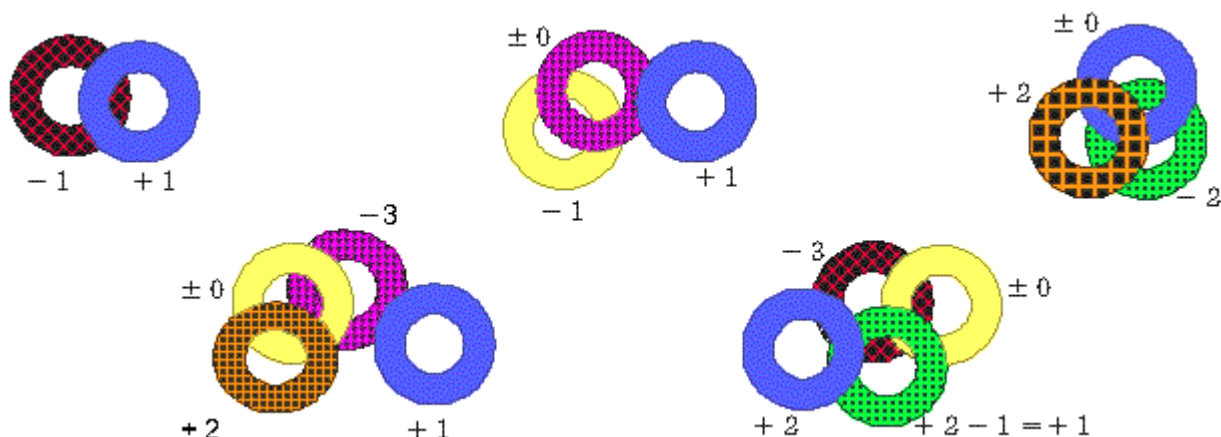
・ディスク
・コーン

遊び方

〈ソフトゴルフ〉

1. 通常は約 10 名～14 名が１組となり、いくつかのコースを回ってスコアの少なさを競う。
2. 各自がスタートラインからリング（ディスク）を目標のコーンに向って投げ、それぞれリング落下地点まで行って、更に第２投目を投げる。それをくり返しながら最後はリングをコーンに投げ入れて（輪投げ）、そのコースを終わる。
3. スタートラインから投げる順番は、直前のコースでのスコアが大きかった順とする。
4. ２投目からは、必ずコーン（目標）までの距離が遠い者から順に一人ずつ投げる。
5. ２投目以後に投げるときは、まずリングの後側に立ち、それ以上コーンに近づかないようにすること。
6. 次に投げる人より前方に出て、他の人が投げる行為を妨害してはならない。
7. 毎回自分の氏名と何投目かをコール（発声）してから投げる。これは各自のスコアの正確さを相互に確認し合うために必須のものとする。
8. 最終的に全コースのスコア合計が少ない人を勝者とする。
9. 輪投げ完了までに投げた回数から次に述べる規則によって修正した値をそのコースのスコアとする。
10. **【ノルナーの規則 】**
    コースの途中において、何人かのリングが重なりあった場合、上になった人のスコア

に１点（ペナル　ティとして１投分）を追加し、下になった人からはラッ キー点として１点を減らす。これはスカイクロス特有のルールであって、重なり方と加点または減点の数例を図によって示す。

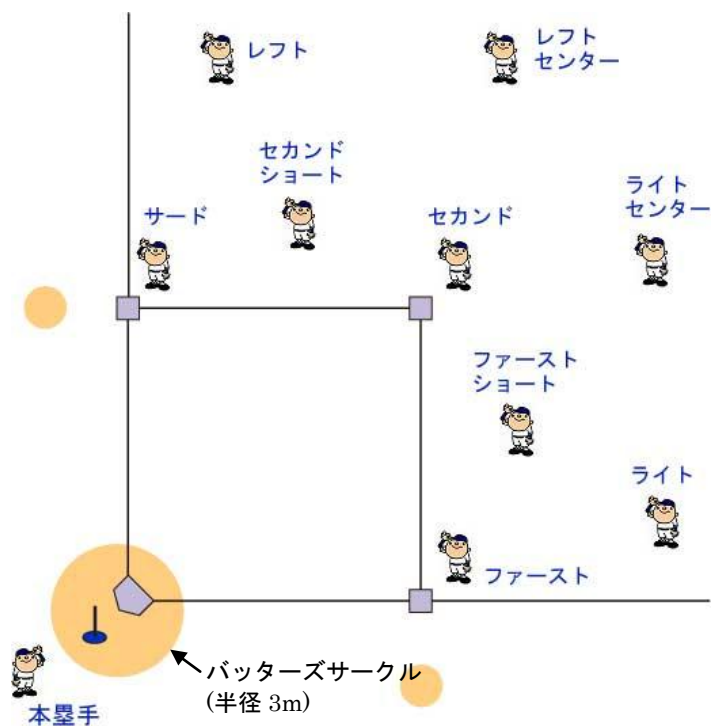
『　スコア修正の具体例 』

1.　目標のコーンから２ｍ以内、または予め線で明示された範囲内に入ったときには、投げたリングが地上に落ちるまで、身体の一部を地面に着けたり足を上げたりするのはルール違反とする。違反したときの罰点は　１点。
2.　木の枝などに引っかかった場合、目標コーンに近づかない近くの地点から続投する　（罰点　１）。　ただし、道具を使わずに手で落とせる状況なら地上に落として、その地点からさらに競技を続行できる（無罰）。
3.　リ ングがコーンに支えられて斜めに立った形で止った場合は、地上に落ちる途中の状態と見なし、リング上縁を指で押してコーンから遠ざかる方向に倒す。地上に 倒したときに誰かのリングに重なることがあっても、ノルナーの規則は適用されない。ただし、その後で誰かが更にその上に重ねた場合は、当然ノルナーの規則 が適用される。
4.　投げたディスクが他の競技者の身体に触れて落ちた場合には､止まった地点までを１投と数え、再投はしない｡
5.　リングが重なっているかどうかの判定は､静止した状態を真上から見た平面図だけをもって行い、接触の有無は問わない｡
6.　あとから投げたリングが別のリングの下に潜って重なることもある｡その場合においても、結果的に上か下かの関係だけで加点減点を実行する。
7.　競技の進行途中で､コーンの位置が意図的でなく自然に移動することがあっても､元の位置に戻すことはしない｡
8.　重なって静止した時点で加点減点がきまり､その後何らかの理由で重なった状態が解消しても、点数の補正はそのままとする。
9.　その他にもローカルルールを適宜定めることができる。
10.　上記のすべては個人戦の場合であるが、チームごとに競うこともできる｡そのときのメンバーは４～５名で編成し、各チームとも上位４名のスコア合計をもってそのチームの最終スコアとする。

〈日本スカイクロス協会ソフトゴルフ競技規則より〉

23. ティーボール

用　具

・ティー
・バット
・ボール
・ベース

基本的なコートと守備位置

人数のルール

1.　1 チームの人数は 10～15 人で、両チームの選手の人数は同じにします。
2.　守備は 10 人で行い、ポジションは 6 人の内野と 4 人の外野になります。
　　1 チームの人数が 10 人をこえる場合は、打つだけの選手となります。
3.　本塁手は打者がボールを打つまでは、バッターズサークルの外にいること。

打つルール

1.　審判の「プレー」の宣言のあと、ボールを打つこと。

2. ボールを打つとき、軸足の移動は1歩まで認められます。2歩以上動かすとストライク。
3. 空振りしたり、バッティングティーだけを打ったりした場合は、ストライク。
(バッティングティーとボールを同時に打った場合は、ヒットとします。)
4. バントはありません。
5. 2ストライクから、ファールボールを打つとアウトになります。

走塁のルール

1. 打者がボールを打つまで、塁を離れてはいけません。違反するとアウトになります。
2. スライディングは禁止。違反するとアウトとなります。
3. 塁の駆け抜けは認められます。
駆け抜けとは、次の塁に進むつもりがなければ、塁を走り抜けた後にタッチされてもアウトにならないことです。
4. 盗塁はありません。

攻守交替のルール

参加者の年齢等により以下から選びます。

1. 攻撃側の全員が一巡したとき。
2. 攻撃側の7人の打撃が終了したとき。

どちらの場合も、攻守交替の時の残塁者は次回に受け継げます。
慣れてきたら野球と同じように、3アウトチェンジにしてもいいでしょう。

〈日本ティーボール協会競技規則より〉

24. バスケットピンポン

用　具

・台（天板：60cm×120cm）
・ラケット
・ピン球

バスケットピンポンとは

バスケットピンポンは、和歌山県で誕生した、穴（バスケット）の開いた卓球台を使用したスポーツです。バスケットピンポンの特徴は、穴（バスケット）。ボールがバスケットに入ると「ヒット」となり、一発逆転のチャンスがあります。最後まで勝負の行方が分からず、白熱すること間違いありません。

遊び方

1. 3 セットマッチを 1 ゲームとする
2. 個人戦は 3 セットのうち、2 ゲームを取った方の勝ち。団体戦は、3 人 1 チームとし、1 人 1 ゲーム（3 セット）ずつ行い、3 ゲームの内、2 ゲームを取った方の勝ちとする
3. 審判は競技者自身が行うが、公式試合においては別に審判をつける場合もある。

得点

1. 正規のリターン、もしくはサーブが出来なかったときは、相手の得点 1 点。
2. ヒット（打ち返した球がノーバウンドで相手のバスケットに納まること）は、ジュースになるまでは 2 点の得点、ジュース以降のヒットは一挙に打者側の勝利になる。（ゲームセット）
3. 反則は 1 点。もしくはヒットと判定された場合は、2 点を相手に与える。（但し、ジュース以降は前項目 2. を参照）

ゲームの勝敗

1. 1 度以上のヒットを含む 11 点、または 12 点を先取したほうの勝ち。
2. ヒットのない得点は 10 点でストップする。（ノーヒット・テン）
3. 10 対 10 になると、ジュースになり、それまでのヒットは、無効になる。ジュース以降は、1 本のヒットか、10 点を先取した方の勝ち。
4. ノーヒット・テンの取得者は、
    - 相手が 10 点になるまでに、1 本のヒットを取れば勝ち。
    - 自分の勝ち点分を、相手の持ち点より減点してゆき、相手が 0 点になれば勝ち。（減点方式）

○ 相手が始めより０点の場合は、ヒットの有無にかかわらず、勝ち。

『ノーヒット・テンの相手側は､勝てば今まで通り（普通点　１点､ヒット点､２点）加算していける。』

サーブのルール

1. サーブはラケットを一切使わない。
2. 原則として､ラケットを持たない方の掌に球を乗せて指を曲げずに（オープンハンド）、そのまま自領コートに投げ当てて、そのバウンドでネットを越え､相手のコートに入れるものとする。
3. サーブは相手のコートのどこに入れても良い。
4. プレーは、赤コート側のサーブで始まる。２回目以降は、ネットまたはネットラインを境に球のある側が行う。（したがって卓球のように何本ずつということはない。）
5. ストライク（サーブで相手のバスケットにノーバウンドで入れる事）は、サーブを相手側にさせる事が出来るし、再度自分でやり直すことも出来る。（得点は無し）
6. サービスミスは相手の１点得点となる。
7. ネットイン、サポートイン､エッジ等は、ノーカウントでサーブは、何回でもやり直しをする。

〈バスケットピンポン協会正式ルールより抜粋〉

25. クロリティー

用　具

・ボード（75cm×75cm）
・リング（20 本）

ゲームの進め方

⑴ じゃんけんで投げる順番（先攻後攻）を決める。

⑵ あらかじめ決められたラインから交互に１投ずつ各１０（両チーム合計２０）のリングを投げる。

⑶ ボードまでの投距離は次のとおりであるが、対象者によって変更してもよい。

対象者	一般	子ども・高齢者
投げる距離	５・７・９ｍ	３・５ｍ

得点の数え方

⑴ 有効得点は、反則をしないで投げ輪し、ボード上にあることが条件。何点になるかは、ボード上に点数ごとに色分けされたエリアのうちリングが半分以上かかっているエリアの点数となる。

⑵ 得点方式には、オールカウント方式とキャンセル方式がある。オールカウント方式は、ボード上の有効得点をすべて得点とする方式。キャンセル方式は、⑶で説明のとおり。

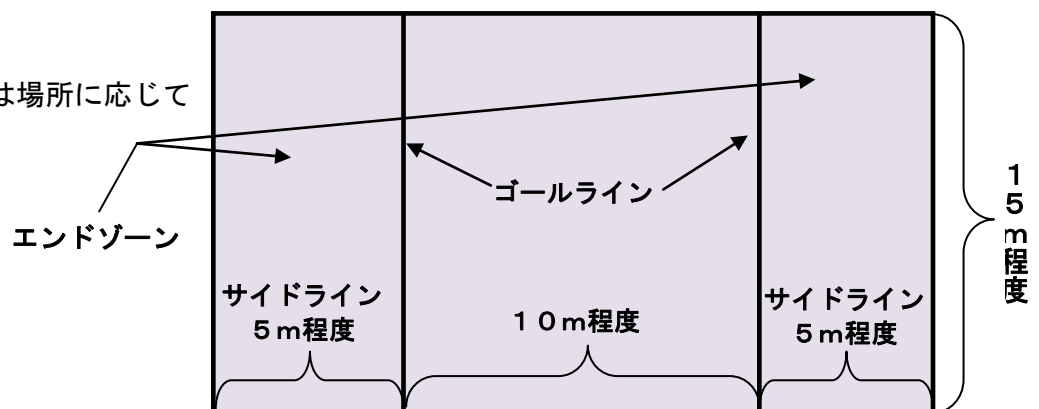
⑶ キャンセル方式…相手チームのリングが３分の１以上、上に重なっているような場合は得点に数えない。もし、重なっている場合は、上に重なっているプレーヤーのリングが得点対象となる。

26. フラッグフットボール

フラッグフットボールとは

フラッグフットボールは、アメリカンフットボールを基にアメリカで考案されたスポーツです。アメリカンフットボールのタックルの代わりに、プレーヤーの腰につけたフラッグをとることから、フラッグフットボールと名付けられました。
フラッグフットボールは、小中学校の新学習指導要領にも登場する注目のスポーツです。

使用するコート

20m×15m程度
フィールドの広さは場所に応じて変更してもよい。

用　具

・ボール
・フラッグ（タオルなどで代用してもよい。）

人　数

・５人対５人
　ただし、実施する状況に応じて人数は変更してもよい。

試合時間

前半１０分、後半１０分

ゲームの進め方

⑴ じゃんけんで先攻後攻を決める。

⑵ 攻撃チームは４回まで攻撃をすることができる。４回以内に自陣のゴールラインから相手エ

ンドゾーンまでボールを運んだら得点（タッチダウン）

⑶ 攻撃チームが、プレー開始地点（１回目の攻撃は自陣のゴールライン上から）に置かれたボールを足の間から後ろの見方にパスすることでプレーがスタートする。

⑷ 得点をとるか、または４回攻撃しても得点が取れなかったら攻守交替。

⑸ 最終的に、得点の多かったチームが勝ち。

１回の攻撃の終了

ボールを持っている攻撃選手のフラッグが、守備側の選手に１本でも取られたら、１回の攻撃が終了となる。次の攻撃はフラッグを取られた地点からスタートする。また、再度ラインを踏んだり、ボールを落とした場合も同様。
パスを失敗した場合は、その攻撃が開始された地点に戻って次の攻撃を始めます。
守備側の選手が相手のパスを奪ったら（インターセプト）攻守交替となる。

攻め方

攻撃チームの作戦には、手渡しパス、後ろパス、前パスの３種類がある。
手渡しパスや後ろパスは、プレー開始地点より後ろのエリアであれば何度でもできるが、前パスは１度だけ。（前パスは７秒以内に。）
ひとたび、プレー開始地点を過ぎたら、誰にもパスをすることはできない。ボールをしっかり持って、エンドゾーンを目指して走ることはできる。

タイムアウト

・各チームは前後半に各２回ずつ、６０秒のタイムアウトを取ることができる。

〈日本フラッグフットボール協会公式競技規則より抜粋〉

27. ラダーゲッター

ラダーゲッターとは

ラダーゲッターは、親子３世代にわたって家族で楽しめるレクリエーションゲームとして日本レクリエーション協会が開発しました。ひもでつながっているボールをラダー（ハシゴ）に向かって投げて、うまくラダーに引っ掛けられるとポイントになります。３本のラダーには、１、２、３点とポイントが表示されており、それぞれのラダーに引っかかったボールの数で得点を競います。

基本コート

７．５mの間隔を取り、３mのラインを平行に引きます。
図のように、ラインの端に本体（ゴールラダー）の中央部をラインに合わせておきます。
参加者の運動能力に合わせて、コートの間隔を５mや３mなどに狭めて楽しむこともできます。

用　具

〈フルセット〉
・ゴールラダー２組
・得点版１組
・ボール３個×２色×２組

〈ハーフセット〉
・ゴールラダー１組
・ボール３個×２色

人　数

・２～８人
　１対１で得点を競うシングルスと２対２で行うダブルスと、４対４で行うチーム戦があります。

ゲームの進め方

〈共通ルール〉
・２１点先取した方が勝ちです。（ただし、ぴったり２１点にならないといけません。）
・２１点をオーバーしたら、次回はオーバーする前の点数から始めます。
・先攻が２１点先取したら、後攻は相手ボールをはじき落とすか、同じく２１点獲得しないと負けになります。
・先攻、後攻が同時に２１点獲得した場合、各プレーヤーが１ラウンド（各々３投）行い、高い点を取ったプレーヤーまたはチームの勝利となります。1ラウンド行っても同点の場合は、勝者が決まるまで続けます。

〈シングルス〉
⑴コイントスやジャンケンで投げる順番（先攻、後攻）を決めます。トスに勝った方が先攻か後攻を選べます。
⑵両者は１つの同じゴールに向かって投げます。まずは、先攻のプレーヤーが手持ちの３つのボールを一つずつ連続で投げます。
⑶先攻のプレーヤーが投げ終えたら、後攻のプレーヤーが同じく３つのボールを連続で投げます。
⑷２１点先取した方の勝ち。

〈ダブルス〉
⑴シングルスと同じように先攻、後攻を決めます。
⑵両チームそれぞれ対面するファールラインの外側に分かれます。

⑶先攻チームの二人がそれぞれ反対側のゴールに向かって３つのボール（計６つ）を交互に投げます。

⑷先攻チームが投げ終わったら、後攻チームの二人が投げます。すべてが投げ終わり、どちらも２１点に達していない場合は、それぞれコートを移動し勝負がつくまでラウンドを続けます。コートチェンジ前に点数が高かったチームが先攻になり、次のラウンドを開始します。

〈ラダーゲッター取扱説明書より抜粋〉